Logiciel de Planification familiale Naturelle

Dafra V3

Au service des couples

Dafra : le diagnostic quotidien de votre fertilité

Méthode d'Auto-Observation

Connaître sa fertilité

Espacer ou limiter les naissances

Favoriser une conception





Sommaire

La planification familiale naturelle (PFN)

Un mode de vie permettant de limiter, espacer,
ou favoriser les naissances :

- Le cycle de la femme donne au couple une alternance de jours fertiles et non fertiles. Toute femme peut apprendre à reconnaître et interpréter avec fiabilité ses signes de fertilité, même si sa situation est particulière (cycles irréguliers, après pilule, après accouchement, pré-ménopause, etc.).
- En connaissant sa fertilité au jour le jour, le couple choisit de vivre ses relations sexuelles pendant ses périodes fertiles ou infertiles, selon son désir ou non d'enfant. Il adapte son comportement sexuel à sa fertilité et peut ainsi respecter la fertilité de chacun et l'unité inscrite naturellement entre l'union et la procréation.
- La PFN est un mode de vie : respect, vérité des gestes du corps, responsabilité partagée, autonomie. Bien assumé, il peut porter de nombreux fruits : renouvellement de l'amour du couple, meilleure communication, harmonie, sérénité. La continence périodique favorise le dialogue et la tendresse.

La méthode d'auto-observation (MAO)

- Issue de l'expertise scientifique du CLER Amour et Famille depuis plus de 40 ans, elle a une fiabilité reconnue de 99 %.
- Les moniteurs diplômés formés par le CLER Amour et Famille sont à votre service pour toute question ou pour un enseignement personnalisé garant de la fiabilité annoncée.

Dafra

Un logiciel de saisie et d'interprétation de la fertilité des couples :

- Double module d'interprétation de la fertilité : interprétation automatique simple et pratique pour découvrir ou aller plus vite, ou bien interprétation assistée pédagogique pour apprendre tout en gardant la main.
- Aide en ligne complète : initiation à la méthode d'auto-observation, mode d'emploi détaillé du logiciel, contacts.

Vos premiers pas avec Dafra

Nous vous remercions d'avoir choisi Dafra et espérons qu'il vous rendra service.

Ce livret pratique présente le minimum à savoir pour démarrer rapidement avec Dafra. Lisez-le attentivement. Vous le retrouverez aussi dans le logiciel, accessible notamment avec le menu d'aide.

Par ailleurs, vous disposez dans Dafra d'une **aide complète**, contenant un support d'initiation à la méthode d'auto-observation et un mode d'emploi détaillé du logiciel. Familiarisez-vous également avec les autres types d'aides fournis (liste sur la page d'accueil de l'aide).

Chapitre 1 : recommandations importantes

À lire avant de commencer...

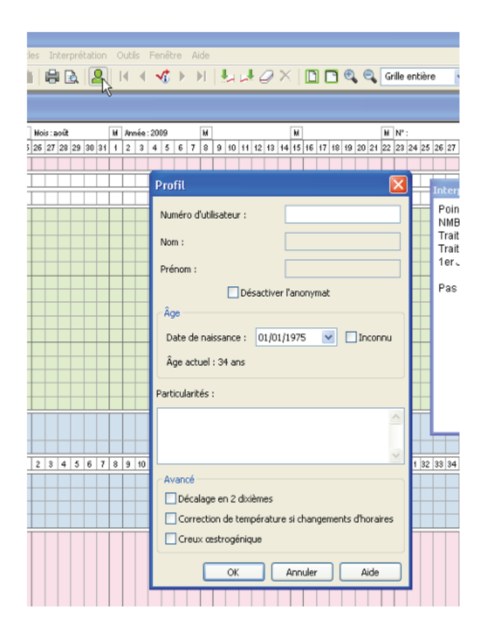
- L'interprétation de la fertilité n'est fournie qu'à titre indicatif. Les éditeurs et les auteurs ne peuvent en aucun cas être tenus pour responsables d'une grossesse non planifiée. En acceptant l'accord de licence, **vous vous engagez à utiliser ce logiciel sous votre propre responsabilité**.
- Les bases de la Méthode d'Auto-Observation sont abordées dans l'aide du logiciel, mais un enseignement personnalisé est irremplaçable pour bénéficier de la fiabilité annoncée. **La rencontre avec une monitrice ou un moniteur qualifié est donc vivement recommandée**.
- Faire le choix de cette méthode, c'est **renoncer à la pilule…** En effet, celle-ci suspend le cycle de la femme et rend la méthode inutilisable.
- **Si vous êtes dans un cas particulier** (après pilule, après accouchement, pendant l'allaitement, ou autre) il est particulièrement important de rencontrer un moniteur. Il est aussi indispensable de lire le manuel d'utilisation pour utiliser les options d'interprétation adaptées.
- Avant de commencer, nous vous recommandons de lire les chapitres de l'aide sur l'esprit de la PFN et la philosophie du logiciel, afin de **vous imprégner de son esprit** et d'en tirer le maximum de profit.

Avant toute chose : compléter le profil de la femme et les propriétés du premier cycle

Si une grille vierge ne s'affiche pas automatiquement à l'ouverture du logiciel, commencez par en créer une en cliquant sur l'icône *Nouveau document* :

Étape 1 : compléter le profil de la femme

- Cliquez sur l'icône *Profil* :
- Saisissez au moins **votre date de naissance**. C'est l'information essentielle car elle influence l'interprétation.
- Cliquez sur *OK*.



Étape 2 : indiquer les données essentielles du 1er cycle

Cliquez sur l'icône *Propriétés du cycle courant* : 

- Saisissez au moins la **date de début du cycle** (la date du premier jour de vos règles) si la date choisie par Dafra ne convient pas.
- Cette boîte de dialogue contient d'autres données, mais vous pouvez les laisser telles quelles pour commencer. Vous les découvrirez plus tard, en parcourant le manuel d'utilisation. Une exception toutefois : si c'est votre cas, n'oubliez pas de cocher les cases *Post-pilule* ou *Post-partum* (après accouchement).
- Cliquez sur *OK*.

Enfin, n'oubliez pas d'enregistrer votre nouveau document Dafra en cliquant sur l'icône *Enregistrement* :

Chapitre 3 : saisie des observations

Observer et noter pour interpréter correctement

La méthode sympto-thermique est basée sur l'observation et l'interprétation des signes de fertilité (glaire cervicale, température, autres signes et événements). Elle se pratique en trois temps :

- Observer les signes de fertilité chaque jour.
- Les noter sur un support adapté (grille CLER Amour et Famille, Dafra).
- Interpréter son état de fertilité.

Conseils simplifiés pour l'observation des signes

La prise de température : elle doit respecter un certain nombre de principes pour être fiable. Par exemple elle doit se faire à jeun le matin avant tout lever, de préférence 3 minutes par voie rectale (5 minutes sinon), si possible environ à la même heure, et en procédant toujours de la même façon. Elle doit être lue et notée immédiatement après la prise.

La glaire cervicale : elle doit s'observer trois fois au cours de la journée, avec deux critères.

- Ce que la femme sent (***sensation***) : la sensation éprouvée spontanément au cours de la journée au niveau de la vulve (sécheresse, humidité, sensation de mouillé ou de lubrification).
- Ce que la femme peut voir (***observation***) : rien, ou bien une sécrétion présente à la vulve (opaque et épaisse, ou translucide et filante).

C'est l'observation la plus fertile du jour qui prime et qui doit être notée le soir.

Le col de l'utérus et d'autres signes et événements peuvent être observés et notés le jour-même : règles et saignements, douleurs diverses (ventre, seins), maladies et médicaments, divers événements de la vie.

Liste des symboles

- **Unions :**
  X = relation sexuelle complète
  O = union réservée (pénétration sans aucune éjaculation)
  X-> = relation sexuelle complète post-ovulatoire, avec non notation des éventuelles relations sexuelles suivantes (jusqu'aux règles)

- **Température**
  Point au demi-dixième près, au milieu du carreau
  Les points des jours contigus sont reliés
- **Règles et saignements**
  = règles ou saignements modérés
  = règles ou saignements abondants
  = traces de sang : faibles saignements ou fin de règles
- **Glaire cervicale**
  - **Observation**
    = pas de glaire vue
    = glaire épaisse, opaque
    = glaire fluide, filante, transparente
    V = sécrétions (cellules) vaginales
  - **Sensation**
    S = sec
    H = humide
    M = mouillé
    L = lubrifié
- **Col de l'utérus**
  Position (hauteur et/ou inclinaison)
  = fermé
  = ouvert
  ou = glaire au col, constatée par le toucher
  m = mou
  d = dur
- **=** jour sommet (dernier jour de sensation humide et/ou de glaire filante, suivi d'un grand changement dans la sensation et l'aspect)

Principe de la saisie dans Dafra

Cliquez dans les différentes zones de la grille pour saisir chaque jour à la souris les symboles correspondant à vos observations.

Il y a deux possibilités, vous pouvez :

- Soit cliquer plusieurs fois de suite jusqu'à obtenir le symbole voulu.

- Soit utiliser les **menus contextuels** : au clic droit de la souris, un menu s'affiche et vous n'avez plus qu'à choisir la notation désirée.



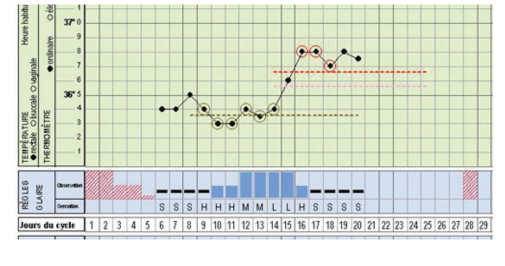
Les deux principales zones sont :

- **La zone de la température** : le clic permet la saisie (et la correction éventuelle) du point de température quotidienne, au demi-dixième de degré près.
- **La zone de la glaire cervicale** : une ligne élargie pour l'observation de la glaire cervicale et des règles, et une ligne pour la sensation.

Vous remarquerez d'autres zones éditables : lorsque vous vous serez familiarisé avec Dafra, aidez-vous du manuel d'utilisation pour les explorer et utilisez celles qui vous seront utiles, notamment la zone des unions et celle des événements particuliers.

Exemple

Comme exercice, saisissez le cycle "type" reproduit ci-contre.



Vous remarquerez successivement :

- Des règles abondantes, puis modérées, avec un jour de fin de règles (traces de sang).
- Puis pendant quelques jours l'observation de sécheresse sans glaire observée.
- Ensuite la glaire épaisse puis filante arrive, accompagnée d'une sensation d'humidité. Cette sensation devient "mouillée" et même "lubrifiée".
- Simultanément à la fin de l'épisode de glaire, la température, qui était restée basse jusqu'alors, monte rapidement.
- Puis la température reste haute, avec l'observation "sec" et "pas de glaire".
- Enfin, les règles arrivent ici le jour n° 28 et marquent le début du cycle suivant.

Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre *Qu'est-ce que la méthode d'Auto-Observation* de l'aide de Dafra et en particulier son sous-chapitre *Comment faire en pratique*.

Chapitre 4 : interprétation de la fertilité

Principes, interprétation automatique, ou assistée

Principes simplifiés de la méthode

Le repérage du début de la période fertile se fait grâce à l'interprétation de la **glaire cervicale** : son apparition montre que l'ovulation se prépare et que la femme peut accueillir les spermatozoïdes : elle devient donc fertile.

En résumé, au début du cycle après les règles, le couple est infertile le soir seulement, à condition que l'observation durant la journée ait été "sec" et "rien vu" et qu'il n'y ait pas eu d'union la veille. Le couple peut être fertile pendant les règles et pendant un saignement. Après un épisode de glaire ou de saignement, il redevient infertile à partir du quatrième soir "sec" et "rien vu".

Le repérage de la fin de la période fertile se fait grâce à l'interprétation du **décalage thermique** : l'apparition d'un plateau haut et stable montre que l'ovulation a eu lieu et que la femme est redevenue infertile jusqu'aux règles suivantes, même si un écoulement de glaire persistait.

En résumé, dès que l'on trouve 1 point de température au-dessus des 6 qui précèdent, on trace le niveau moyen bas (NMB). C'est une moyenne (visuelle ou calculée) de ces 6 points consécutifs les plus bas avant le décalage, souvent pendant la glaire. Puis on trace un trait haut à 2 dixièmes au-dessus et un autre à 3 dixièmes. On cherche alors des points consécutifs hauts (au niveau ou au-dessus des traits hauts) et stables (pas plus d'un dixième d'écart entre le premier et le dernier).

Le couple est infertile à partir du matin du 3e point au-dessus du trait haut à 3 dixièmes (ou du 4e point pour un trait haut à 2 dixièmes) jusqu'aux règles suivantes.

Ce décalage ne doit pas être trop rapide, ni être trop haut ; il ne doit pas intervenir trop tôt, ni lors d'un changement pouvant modifier la température. Le jour du 3e ou du 4e point haut et stable est appelé le 1er jour infertile post-ovulatoire (1er JIPO).

D'autres consignes existent pour aider à l'interprétation dans certaines situations plus difficiles (oublis de prise, températures parasites, variations d'horaires de prise, « creux » au niveau du plateau haut, cycles longs).

Le signe du col et les autres événements particuliers notés par la femme sont parfois utiles pour préciser l'interprétation de la fertilité.

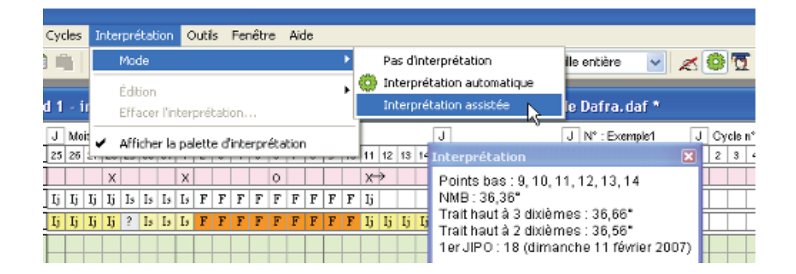
Enfin, les cas particuliers suivants sont aussi pris en compte par la méthode : **grossesse, cycle après l'accouchement avec ou sans allaitement, post-pilule**. Cependant des consignes spéciales doivent être appliquées.

La connaissance de sa fertilité permet de réguler les naissances, mais elle est aussi une aide très précieuse pour **favoriser la conception des couples hypofertiles** : le signe de la glaire montre les jours les plus fertiles où les chances de concevoir sont les meilleures ; le signe de la température montre l'ovulation et le fonctionnement du corps jaune. Le cas échéant, les informations recueillies ainsi sur le déroulement du cycle peuvent permettre au corps médical formé à cela de proposer un traitement pertinent.

Interpréter avec Dafra

Dafra vous aide à interpréter votre fertilité de deux manières possibles :

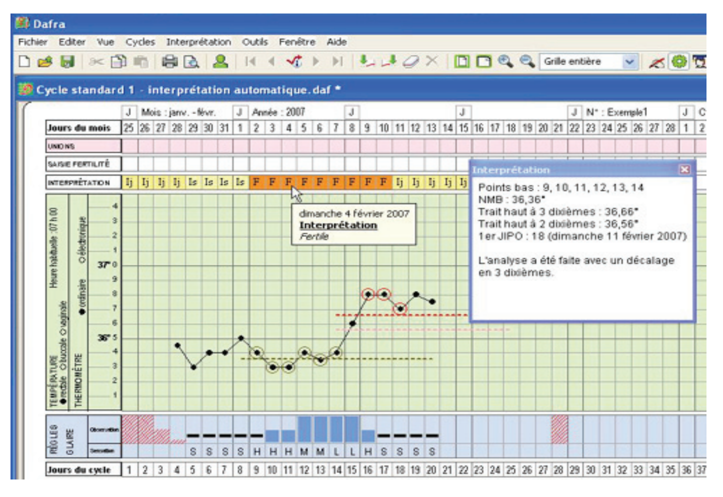
- Soit vous laissez Dafra proposer lui-même une interprétation complète de votre fertilité : sélectionnez le mode d'interprétation **automatique** :
- Soit vous gardez la main et Dafra vous assiste avec des outils pédagogiques : sélectionnez le mode d'interprétation **assistée** :



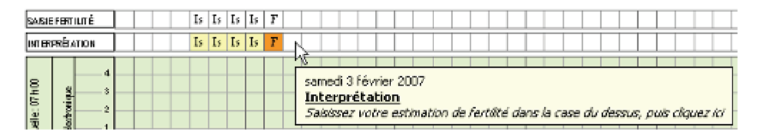
Interprétation automatique

Dès que vous commencez à saisir vos observations, et sitôt que c'est possible, Dafra vous propose automatiquement son interprétation :

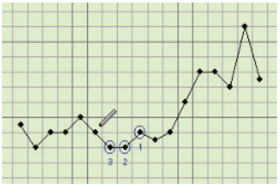
- **Sur la ligne *INTERPRÉTATION***, à l'aide de symboles et de codes couleurs.
- **Sur le graphique** :
  - ◊ Points bas avant le décalage thermique : choisis et entourés
  - ◊ Niveau Moyen Bas : moyenne des points bas, tracée en pointillés
  - ◊ Traits hauts à 2 et 3 dixièmes de degré (selon le type d'analyse) au-dessus du Niveau Moyen Bas : tracés en pointillés, pour visualiser facilement les points hauts au-dessus du décalage thermique
  - ◊ Points hauts après le décalage : choisis par rapport à un des traits hauts (selon le type d'analyse) et entourés. Le 1er Jour Infertile Post-Ovulatoire est celui du dernier des points hauts entourés.
- **Dans la palette dédiée à l'interprétation**, toutes les valeurs de l'interprétation :
  - ◊ Points bas choisis : numéros des jours du cycle
  - ◊ Valeur du Niveau Moyen Bas
  - ◊ Valeurs des traits hauts à 3 et 2 dixièmes de degré
  - ◊ 1er Jour Infertile Post-Ovulatoire : numéro du jour du cycle (et date)
  - ◊ Le type de décalage choisi pour l'analyse : 2 ou 3 dixièmes de degré
  - ◊ Remarques éventuelles



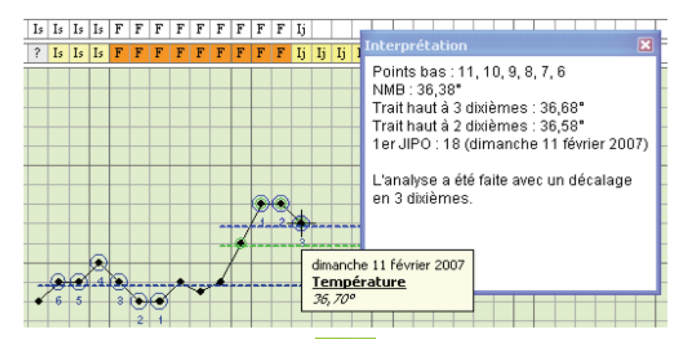
<u>Recherche de l'entrée en période fertile</u> : saisissez chaque jour votre propre estimation de fertilité sur la ligne *SAISIE FERTILITÉ*, puis cliquez ensuite sur la case du dessous (ligne *INTERPRÉTATION*). Dafra y indiquera sa proposition à l'aide de symboles et de codes couleurs. Vous pouvez ainsi comparer les deux.



<u>Recherche de la sortie de la période fertile</u> :



- Dès que 6 points de température basse ont été saisis, cliquez sur l'outil ***Sélection des points bas*** puis choisissez les points bas en cliquant dessus.
- Lorsque vous avez sélectionné 6 points bas, Dafra trace automatiquement le Niveau Moyen Bas et les traits hauts correspondants, à 2 dixièmes et à 3 dixièmes.
- Dès qu'il y a suffisamment de points hauts et qu'un décalage est interprétable, Dafra donne sa proposition d'interprétation :
    - ◊ Le Premier Jour Infertile Post-Ovulatoire est le dernier des points hauts entourés.
    - ◊ L'interprétation est indiquée dans la ligne *INTERPRÉTATION*, à l'aide de symboles et de codes couleurs.
    - ◊ Toutes les valeurs de l'interprétation sont disponibles dans la palette d'interprétation.

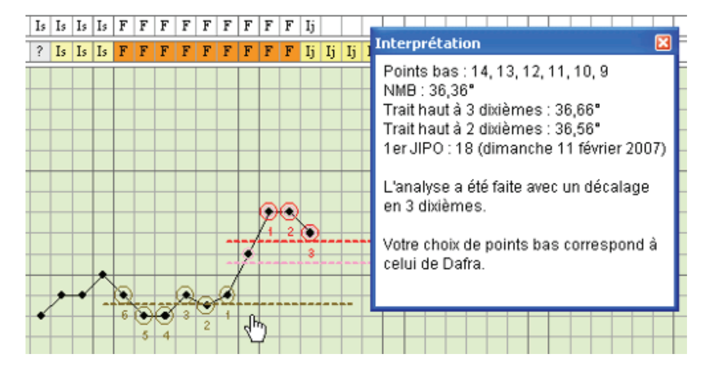


- Pour vous aider à choisir vos points bas, une assistance supplémentaire est disponible : cliquez sur l'outil ***Ajustement du Niveau Moyen Bas***.

  Cliquez alors sur la grille, et tout en laissant le clic enfoncé, faites glisser latéralement la série de points bas (vous pouvez aussi utiliser le raccourci ALT + molette de la souris).

  ◊ En regardant l'interprétation qui s'ajuste en temps réel, choissisez la série qui vous semble la plus pertinente.

  ◊ De plus, Dafra vous prévient lorsque votre proposition correspond à celle qu'il aurait faite lui-même : il colorie les traits hauts et les points hauts en rouge et en rose (au lieu de bleu et vert) et vous le dit dans la palette.



Chapitre 5 : les cycles suivants

Ajouter de nouveaux cycles, naviguer entre les cycles

Le document créé par Dafra est conçu pour contenir tous les cycles d'une même femme. Ils sont placés successivement les uns après les autres dans le même fichier.

Comment créer les cycles suivants

- Lorsqu'arrivent les règles à la fin de votre premier cycle, commencez par les noter sur ce cycle qui se termine, puis créez tout de suite le cycle suivant en utilisant l'icône *Insérer un cycle après* :

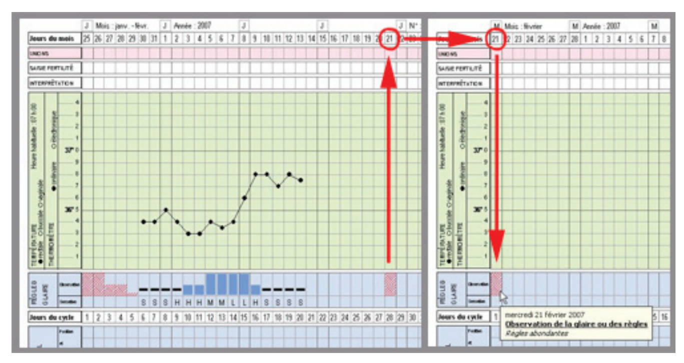
  Modifiez si nécessaire les propriétés de ce nouveau cycle.
- Faites de même pour les cycles suivants.

- Vous pourrez ensuite vous déplacer de cycle en cycle pour les visualiser en utilisant les flèches latérales de la barre d'outils ou de votre clavier.



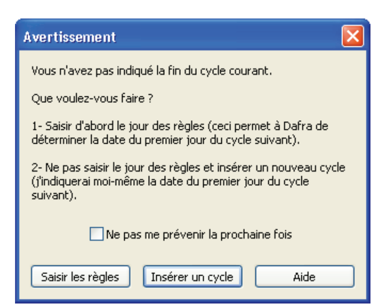
Remarque

Si vous oubliez de noter les règles à la fin d'un cycle et que vous essayez de créer le cycle suivant, une boîte de dialogue vous en prévient. En effet, comme les règles marquent la fin d'un cycle et le début du suivant, Dafra utilise votre notation pour savoir quand commencer le nouveau cycle :



Si vous n'indiquez pas les règles, Dafra ne peut pas savoir automatiquement quel jour commencer le cycle que vous voulez ajouter. Il vous propose alors un choix dans la boîte de dialogue :

- *Saisir d'abord le jour des règles* : vous retournez au cycle précédent pour le faire.
- *Ne pas le saisir et insérer un nouveau cycle* : l'insertion d'un nouveau cycle est forcée et c'est à vous de corriger la date de son début dans ses propriétés.



Contacts et assistance

Dafra : **http://www.dafra.info**

Planification familiale naturelle :

http://www.methodesnaturelles.fr

Assistance en ligne pour les utilisateurs

- Questions sur **l'utilisation de la méthode** : liste des monitrices et moniteurs MAO, disponible au secrétariat de CLER Amour et Famille.
- Questions sur **l'utilisation spécifique du logiciel** : liste de monitrices et moniteurs spécialistes de Dafra, disponible sur le site internet Dafra.
- Pour rapporter un problème logiciel ou faire une suggestion sur Dafra : écrire à dafra@cler.net.

Associations enseignant la PFN

- **CLER Amour et Famille**
  65, boulevard de Clichy - 75009 Paris - France
  Tél. : +33 (0)1 487 487 60 - http://www.cler.net
- **AVIFA Suisse romande**
  CP 68 - 1702 Fribourg - Suisse
  Tél. : +41 (0)76 409 09 05 - http://www.avifa.ch
- **La Communauté de l'Emmanuel - Amour et Vérité**
  18, boulevard du général Koenig - 92521 Neuilly Cedex - France
  Tél. : +33 (0)1 47 45 96 30
  http://www.emmanuel.info | http://www.amouretverite.org

Dafra version 3.0.0

ÉDITIONS DE L'EMMANUEL
37, rue de l'abbé Grégoire - 75006 Paris - France - Tél. : +33 (0)1 53 63 14 51 - Fax : + 33 (0)1 45 49 93 72

CLER Amour et Famille
65, boulevard de Clichy - 75009 Paris - France - Tél. : +33 (0)1 48 74 87 60 - Fax : + 33 (0)1 44 53 95 59